

**Echauffement rencontre chantante**  
**Salle des fêtes Breteuil/Iton**  
**jeudi 28 avril 2016**

En vert : Delphine En bleu : Jeanne En noir : Ghislaine

- Corporel :
  - Frotter, masser, tapoter le front énergiquement, masser les yeux, les joues (élastiques), la bouche (autour des lèvres), le cou et la nuque, les épaules (droite, gauche), le ventre, les jambes, les pieds.
  - S'étirer en baillant (craquer de partout), on reproduit les mouvements faits par le chef (se toucher le menton, le front, faire des mouvements des bras).
  - S'exercer à rester dans une position très instable sans perdre l'équilibre : sur un pied.
  - Placé sur ses 2 pieds : basculer le corps d'avant en arrière (sans bouger au niveau du bassin), de droite et gauche... puis réaliser des petits cercles, dans un sens puis dans l'autre.
  - Autre exercice sur la posture (ancrage dans le sol) : carambar tout dur, chamallow tout mou.
- Respiratoire :
  - Jeu des plumes : ramasser et souffler sur les plumes pour les faire voler très haut.
  - Cueillir des fleurs et respirer profondément pour les sentir.
  - Toute la classe constitue une trame de vent. En modifiant la position des lèvres et l'ouverture de la bouche, la couleur des sons obtenus varie. L'enseignant apporte des gestes de direction horizontaux, à l'image du vent sur la dune.
  - Souffler sur une bougie sans vouloir l'éteindre
  - Souffler sur une ou deux bougies (souffles brefs)
  - Souffler sur 10 bougies (souffle plus long)
  - Imiter le serpent sur le son « s »
  - Imiter la chute d'eau sur le son « ch »
  - Inspirer, puis expirer sur des « ch ch ch ch », « f f f f », « k k k k » (possibilité de varier les rythmes des phonèmes produits en expir. (L'enseignant montre, les élèves répètent).

- Vocal :

- Jeu des ballons : inspirer et se préparer à envoyer son ballon très loin sur « ouiiiiii » (refaire en soutenant le son le plus longtemps possible, suivre le ballon imaginaire des yeux).
- « Brrr, quel froid ! » : on frotte ses mains et on souffle dessus pour les réchauffer. Les lèvres sont molles afin que le « brrr » soit sonore. On va de l'aigu vers le grave.
- Jeux de hauteur sur « bonjour », « bujrrrrr », « bajrrrrr », « bijrrrrr », « bèjèrrrr ».
  
- Cueillir une pomme, la croquer et expirer sur « mmm ». Varier les hauteurs.
- Jouer à se faire rire. D'abord tous ensemble, puis en deux groupes.
- Tous ensemble, reproduction de rires isolés sur ha !ha !ho ! hi !hi ! avec jeu sur les hauteurs. Le modèle vocal propose ensuite des rires constitués de formules rythmiques précises. Le même exercice se pratique ensuite en deux groupes qui se répondent, un groupe de ha !ha ! et un groupe de ho !ho !
  
- Reproduction de « coucou » isolés, sur deux notes dans un mouvement descendant, avec de nombreuses variations d'intensité, de hauteur et de timbre.
- En deux groupes, constituer une trame de vent et lui superposer des émergences de petits « coucou » aigus et doux.
  
- Exemple échauffement chœur Sotto Voce (modèles sur 4 temps à reproduire).